

KY Meditatie voor Iedereen als de Stroom van Leven



Onderwezen door Yogi Bhajan op 1 Mei 2000, In Espanola, New Mexico

"Je hebt geen relatie met de ziel. Je vergeet dat je een ziel hebt. Wat is het nut van jou als je je niet kunt voltooien binnen uw eigen oorspronkelijke natuur? Zonder dat, kun je niet gelukkig zijn. Je moet niet vergeten, je bent geest. Zolang je vergeet dat je geest bent, hoe kun je dan weten dat iedereen geest is? "Als je geboren wordt, wordt het snoer doorgesneden en begin je met het verbreken van de connectie met de meditatieve geest. Dan moet je groeien en is het verloren. Zolang je geen meditatieve geest hebt, heb je geen geluk, wat je ook probeert. Je bent onderhevig aan aanvallen en zelfs je eigen geest zal je niet beschermen. Alleen een meditatieve geest zal je beschermen tegen aanvallen. Je geest zal reageren. Alle energie van je eigen geest wordt door jou verspild, die geacht wordt, door jou te worden gebruikt, voor jou. "Iedereen is een weg, een stroom van leven. Wij zijn geen leven. We zijn een manier van stroom van leven. En als je dit herkent, ben je bevrijd, je bent zelf-gerealiseerd. Weet je wat zelf-gerealiseerd is? Je bent een manier van stromen van de geest. Dat snijdt het ego weg. Dan val je samen met het 'ik ben' en 'wij' en 'ons' en de stroom. Zelf-gerealiseerd, verenigd, met de zelfrealisatie waarvan je deel uitmaakt van de Oneindigheid. Je komt uit de Oneindigheid om je Karma in te lossen om terug te keren naar Oneindigheid." -Yogi Bhajan

Deel 1

Houding: Zit in Kleermakerszit.

Mudra: Plaats de handen in Beer Greep voor het Hart centrum .

Ogen: De ogen zijn gesloten of kijken naar de top van de neus.

Mantra: Chant *Humee Hum Brahm Hum* by **Nlrinjan Kaur**. Trek aan de Beer Greep op elk woord van de mantra.

Tijd: Ga hier 11 minuten mee door.

Deel 2

Ga door met de houding met een vaste trek aan de Beer Greep. Adem langzaam en diep. Creëer het evenwicht van het magnetisch veld van de aarde met de energie van de hemel.

Tijd: Ga hier 3 minuten mee door.

Eindigen: Adem diep in. Houd de adem vast, Adem uit. Herhaal dit 2 maal, en ontspan.

©The Teachings of Yogi Bhajan, vertaald door Wouter Koert